

LISTA DE SÚPER



VERDURAS FRESCAS

Espinacas
Brócoli
Zanahoria
Tomate
Pimiento (rojo, verde, amarillo)
Cebolla
Ajo
Pepino
Champiñones
Aguacate



FRUTAS

Manzanas
Plátanos
Naranjas/
Mandarinas
Limones
Frutos rojos (fresa, arándanos)
Kiwi
Pera



GRANOS Y CEREALES

Arroz integral
Quinoa
Avena
Pan integral
Pasta integral
Tortillas de maíz



PROTEÍNAS Y LEGUMBRES

Frijoles/Alubias
Lentejas
Garbanzos
Huevos
Pechuga de pollo
Pescado (salmón, atún, sardinas)
Tofu
Nueces variadas
Semillas (chía, girasol, calabaza)



LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS

Yogur natural sin azúcar
Leche (o bebida vegetal fortificada)
Queso fresco
Bebida de avena/ almendra



CONDIMENTOS Y ESPECIAS

Aceite de oliva extra virgen
Vinagre (de manzana, balsámico)
Hierbas frescas (cilantro, perejil)
Cúrcuma
Pimienta
Canela
Jengibre



BÁSICOS DE DESPENSA

Salsa de tomate natural
Atún en lata
Sardinas en lata
Tomates enlatados
Caldo bajo en sodio
Miel



PARA EL CONGELADOR

Vegetales mixtos
Frutos rojos
Guisantes
Edamames
Pescado



TIPS DE COMPRA

Compra frutas y verduras de temporada
Lee las etiquetas nutricionales
Evita productos ultraprocesados
Prioriza alimentos integrales
Verifica las fechas de caducidad



EVITAR O LIMITAR

Refrescos azucarados
Snacks procesados
Dulces y galletas
Embutidos
Alimentos fritos empaquetados
Cereales azucarados



ANTES DE IR AL SÚPER

Come algo antes
Haz un menú semanal
Revisa lo que ya tienes
Lleva esta lista
Establece un presupuesto



APPS RECOMENDADAS

Lista de compras
Comparador de precios
Scanner de códigos de barras

NOTAS ADICIONALES

1

Ajusta las cantidades según el tamaño de tu familia

2

Rota los alimentos para mayor variedad nutricional

3

Compra según la temporada para mejor precio y calidad

